OK LET'S START!
DIALOGUE

1. Comment puis-je parler aux voix que j'entends?

Voici différentes façons d'essayer:

• Parler à haute voix - en public utiliser un téléphone portable ou porter un casque peut-être utiliser pour parler avec ses voix sans attirer la curiosité. Parler à haute voix seul peut sembler effrayant, mais certaines personnes qui entendent des voix trouvent que cela les aide à être fermes et à s'affirmer.

• Discours intérieur - parler avec les voix à l'intérieur de votre tête ou de votre esprit peut être utile.

• Ecrire une conversation - vous pouvez écrire des questions aux voix et écrire leurs réponses, vous pouvez aussi simplement écrire ce qu'elles disent - un peu comme une secrétaire. Les voix ont tendance à attirer toute votre attention, écrire ce qu'elles disent peut être un moyen d'y prêter attention.

Limiter le temps !

Quelle que soit la façon dont vous essayez, il peut être utile d'envisager de le limiter dans le temps. Dites d'avance aux voix que vous leur parlerez ou que vous les écouterez pendant 10, 20 ou 30 minutes. Si vous craignez de perdre la trace du temps, vous pouvez définir une alarme pour vous aider. Vous ne voulez pas passer tout votre temps à parler avec les voix. Certaines personnes décrivent se plonger dans le monde des voix et oublient de passer du temps avec d'autres personnes et de faire les choses qu'ils aiment. Il est important d'avoir un équilibre et de limiter le temps que vous passez avec les voix (comme décrit ci-dessus) peut être un moyen de trouver cet équilibre.

2. Que faire si je trouve que les voix contrôlent trop?

Il n'est pas rare que les voix exigent que vous fassiez des actions. Ils peuvent faire des menaces ou essayer de vous intimider en faisant des choses, en promettant qu'ils seront gentils avec vous ou de s'en aller si vous faites ce qu'ils disent. La première chose que vous pourriez vouloir apprendre à faire est de fixer les limites de manière affirmée. Vous pouvez pratiquer debout à vos voix avec un ami ou un proche. Si une voix dit: "coupe-toi", vous pouvez vous exercer à dire quelque chose comme "non je veux trouver une autre façon de faire face à ma détresse" Si une voix dit: "tue-toi", vous pouvez répéter : "Je veux vivre" ou "Je choisis la vie". Si une voix dit: "ne sors pas".

Entrainez-vous en disant "Je veux sortir parce que j'ai besoin de ... (air frais / pour voir mes amis / faire de l'exercice / faire les courses etc)"

Entraînez-vous à dire les choses clairement et avec confiance. Regardez le genre de choses que les voix que vous entendez habituellement disent et penser à des choses que vous pouvez

répondre en retour. Il est bon de s'entraîner avec soi-même ou avec un ami, car on peut se sentir dépassé lorsque les voix se manifestent, et il est alors facile d'oublier ce que vous aviez prévu de faire. Quand vous l'avez pratiqué, cela peut être plus facile à faire. Comme pratiquer le sport ou jouer d'un instrument - quand nous répétons des choses, ils nous arrivent plus facilement quand nous sommes sous pression.

3. Que faire si les voix sont trop choquantes?

Si vos voix sont insultantes, vous pouvez essayer de dire: "quand vous dites" .... (exemple des mots utilisés par la voix) "Je me sens blessé ou triste parce que j'ai besoin de respect pour me sentir en sécurité. Où alors : ‘’s'il vous plaît, pouvez-vous me parler d'une manière plus aimable / respectueuse?’’ Si une voix continue d'être irrespectueuse et que vous vous sentez contrarié, vous pouvez mettre fin à la conversation et faire savoir à la voix que vous devez parler avec respect pour engager une conversation.

4. Comment entamer une conversation avec les voix?

Vous pouvez essayer d'être le plus respectueux possible en commençant la conversation en saluant la voix en disant: "bonjour" et en demandant: "comment vas-tu?". Pensez à la façon dont vous commenceriez une conversation avec quelqu'un que vous venez de rencontrer. Même si vous entendez la voix depuis longtemps, vous pouvez penser que vous ne la connaissez pas vraiment très bien. Lorsque nous rencontrons de nouvelles personnes, que faisons-nous pour montrer que nous sommes curieux à leur sujet?

5. Que faire si la voix ne veut pas me parler?

Il peut y avoir des moments où les voix ne veulent pas parler. Cela peut créer des difficultés si vous essayez de forcer une voix à vous parler quand elle ne veut pas.

L'espoir est que vous pouvez créer une meilleure relation, ce qui signifie être respectueux. Si vous essayez de forcer une conversation, cela peut facilement se transformer en un argument. Si une voix ne veut pas parler, vous pouvez lui demander: "quand serait le moment le plus propice pour parler?" Même si les voix ne répondent pas à ce que vous dites, vous pouvez dire «oui» ou «non» à vous-même en réponse aux choses qu'ils disent. Vous faites votre propre opinion et votre propre point de vue. C'est une façon de faire savoir aux gens que vous écoutez et que vous avez votre propre façon de voir les choses.

Les voix peuvent se comporter de façon désinvolte au début ou essayer de vous dissuader de parler avec elles en étant évitantes, agressives ou condescendantes. Certaines voix refusent de

répondre au début et prétendent qu'elles ne peuvent pas vous entendre. N'abandonnez pas si cela arrive. Les voix aimeraient savoir si vous allez les respecter, comme si elles vous testaient pour voir à quel point vous êtes déterminé. Si vous persévérez à faire les choses avec respect et à les laisser savoir que vous vous intéressez à eux, les choses peuvent changer avec le temps. Les voix ont peut-être appris à ne faire confiance à personne qui leur est agréable ou à penser que votre nouvelle façon de les traiter n'est qu'une stratégie pour s'en débarrasser ou les manipuler. Elles pourraient ne pas aimer de nouvelles choses ou que les choses changent donc au début, elles peuvent essayer de garder les choses comme elles sont en vous ignorant ou en vous intimidant. Si elles ont eu beaucoup de pouvoir dans votre vie, elles pourraient ne pas aimer l'idée de perdre le contrôle sur vous.

6. Que faire si la voix utilise beaucoup de jurons?

Les voix peuvent être agressives lorsqu'elles sont en colère ou confuses. Ou peut-être parce qu'ils savent que cela vous fera faire attention à elles. Vous pouvez essayer et demander à une voix qui jure si elle est en colère ou contrarié par quelque chose. Vous pouvez également dire à la voix que vous allez faire attention à ce qu'elle a à dire pendant 5 ou 10 minutes, mais seulement s'il arrête de jurer.

7. Comment puis-je maintenir une conversation respectueuse avec les voix?

Vous pouvez demander que la voix vous traite avec respect et conclure un accord selon lequel, si la voix est incapable de le faire, vous devrez arrêter la conversation. N'oubliez pas de respecter l'accord vous-même. Soyez respectueux, mais n'oubliez pas d'arrêter la conversation si la voix est irrespectueuse. La voix peut tester votre résolution et essayer de pousser vos boutons. Essayez de ne pas être attiré dans un duel à celui qui crie le plus fort. Si vous le faites, n'oubliez pas d'être gentil avec vous-même. Vous essayez de faire les choses différemment et cela peut être difficile au début.

8. Que faire si la voix ne semble pas avoir de sens?

Vous pourriez essayer d'écrire ce que la voix dit et le regarder plus tard avec quelqu'un pour voir si vous pouvez trouver un sens à ce qu'il dit. Vous pouvez demander à la voix de clarifier ou vous pouvez lui poser des questions pour qu'elle réponde par «oui» ou «non». Vous pouvez essayer et demander à la voix pourquoi elle parle comme elle est; peut-être qu'il aime être mystérieux, peut-être qu'il a sa propre langue ou parle une langue que vous ne connaissez pas ou peut-être que la voix se sent très confuse et dépassée. Parfois, la construction d'une relation signifie que vous devez essayer de trouver un langage commun que vous pouvez parler les uns aux autres. C'est la même chose avec les gens - comme certaines professions ont leur propre jargon ou certaines régions ont leur propre dialecte. Certaines personnes aiment parler en utilisant des mots abstraits et philosophiques et d'autres personnes ont une façon très terre à terre de parler. Parfois, nous devons nous demander ce que nous voulons dire quand nous disons certaines choses ou utilisons certains mots. Peut-être que vous et la voix que vous entendez devez négocier une façon de parler avec laquelle vous êtes d'accord.

9. De quoi puis-je parler?

Un but du dialogue peut être de découvrir quelles sont les voix sous-jacentes à l'intention. Il peut être utile d'essayer de savoir ce que la voix ressent et a besoin ou ce qui est important pour la voix. Vous pouvez peut-être vous voir comme un journaliste d'investigation. Vous essayez de recueillir plus d'informations afin que vous puissiez peut-être mieux comprendre pourquoi la voix est là, ce qu'elle pense de son travail ou de sa mission et comment vous pouvez mieux vivre ensemble.

10. Quelles questions puis-je poser aux voix?

Voici quelques idées et suggestions: Comment allez-vous? Qu'est-ce qui est important pour vous maintenant? Comment allez-vous? Avez-vous des conseils pour moi? À quoi ressemblerait ma vie si tu n'étais pas là? Quel est votre travail? Quelle musique / nourriture aimes-tu? Quelles situations n'aimez-vous pas? Comment vous détendez-vous et reposez-vous? Comment trouvez-vous me parler? Si vous commencez à avoir plus de dialogue avec une voix, vous pouvez essayer de lui poser des questions comme: Quand vous dites (... répétez quelque chose que la voix dit souvent ...) que voulez-vous dire? Pourquoi dis-tu ça? Pourquoi dites-vous cela maintenant? Comment vous sentez-vous quand je (décrivez une activité, par exemple allez dans les magasins)?

11. Comment puis-je établir une meilleure relation avec les voix?

Pouvez-vous trouver un terrain d'entente avec votre voix? Par exemple. Pendant une demi-heure par semaine, écoutez de la musique qu'une voix aime ou mangez de la nourriture qu'elle

aime une fois par semaine. Vous pouvez négocier quels vêtements porter - par ex. Laissez les voix choisir les chaussettes / écharpe à porter ou demandez-leur s'il y a un bijou particulier qu'elles aiment. Tenez votre (vos) voix au courant de vos projets pour la journée. Les voix particulièrement anxieuses peuvent se calmer quand vous leur dites ce qui va se passer. Cela rend les choses plus prévisibles et pourrait aider la voix à se sentir plus en sécurité. Construire des relations basées sur l'égalité et le respect peut être un travail difficile. L'égalité signifie que les deux parties assument la responsabilité de ce qu'elles disent et font, que vous essayez de vous exprimer clairement et avec honnêteté (ce qui peut être effrayant) et que vous respectez les différences d'opinions. Vous n'essayez pas d'imposer votre façon de faire les choses ou votre façon de voir le monde sur les autres.

12. Quelles sont les choses à éviter dans le dialogue les voix?

Parler avec elles tout le temps. Essayez de l'équilibrer en vous engageant avec le monde extérieur (par exemple en dialoguant pendant une demi-heure par jour). Être agressif envers les voix. Essayer de forcer une voix à parler. Ne pas respecter ses engagements - comme toute relation ou chacune des partie respecte ses engagements aidera à construire la confiance. Être malhonnête.

13. Utiliser l'humour

L'humour peut être un moyen utile d'alléger une conversation ou de construire des ponts. Il y a peut-être des choses dont vous pouvez rire avec des voix avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord. Certaines voix aiment l'ironie et les commentaires spirituels. Une fois que vous apprenez à connaître les voix que vous entendez, elles peuvent avoir un grand sens de l'humour ou vous pourriez trouver cela.

14. Utiliser la créativité

Changer notre façon de nous relier n'a pas toujours besoin de parler. Parfois, ça peut être sympa de faire les choses un peu différemment. Voici quelques choses que d'autres personnes qui

entendent des voix ont fait: Créé un profil facebook pour leurs voix. Les voix devaient choisir leur nom et leur photo de profil et cela créait un dialogue sur ce que les voix aimaient et n'aimaient pas. Si vous ne voulez pas créer un vrai profil Facebook, vous pouvez demander à la voix quel genre de choses elle aimerait mettre sur un profil si vous étiez en train de créer un compte. Faire des marionnettes pour représenter les voix. Ensemble avec la voix décider des regards etc. Faire des collages. Avec la voix, choisissez des images et des mots pour créer un collage qui raconte une histoire à propos de la voix ou qui dit quelque chose sur comment / qui est la voix. Écriture de poésie / rap. Ecrire pour la voix. Dessiner ou peindre les voix, ce qu'elles ressentent ou ce qu'elles racontent. Invitez la voix lorsque vous faites des choses par ex. faire une promenade, faire de la poterie ensemble etc. Consacrer une activité à la voix - par ex. manger quelque chose de réconfortant, faire du yoga ou de l'exercice, écouter de la musique. Laissez la voix savoir que vous faites cette chose parce que vous savez qu'il / elle aime ça.